

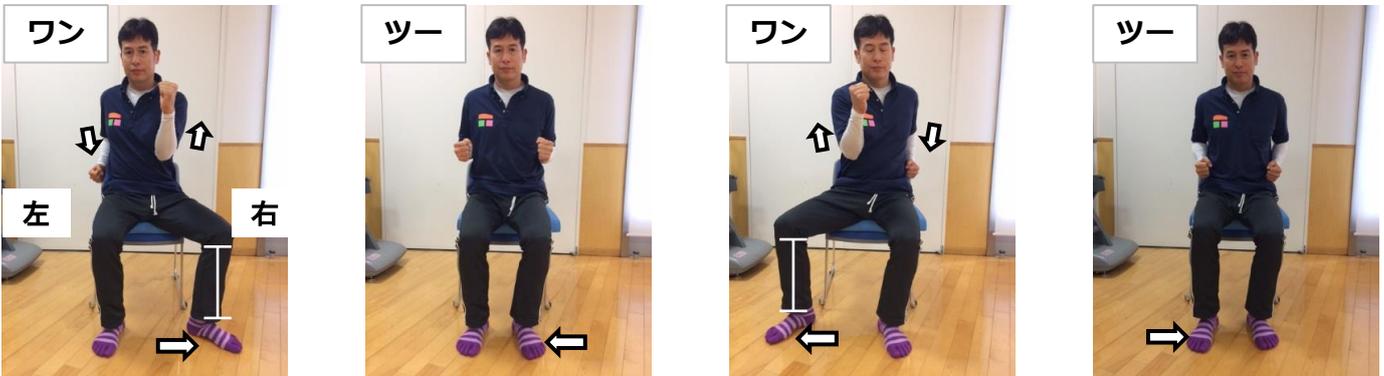


エッグサイズ～ここから始まる～

シンプルな手と足の動きの組み合わせを
リズムカルに反復し頭と体を目覚めさせましょう。
力まず姿勢を保持し左右対称の動きを目指しましょう。

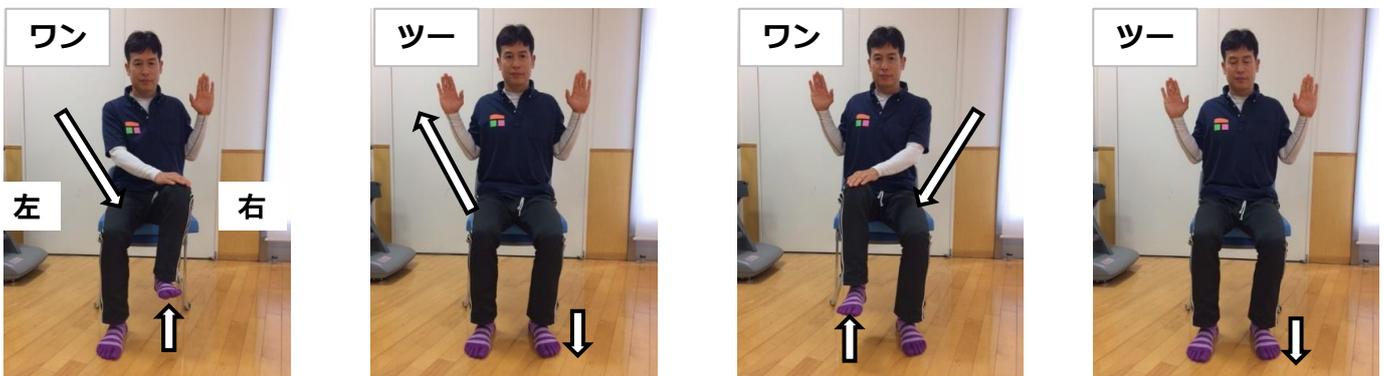
< ワン・ツー リズム足踏み② >

【腕前後振り 横踏み出し】



右足を横に踏み出しながら、右手を前にスイングします。
踏み出す際、必ず膝の真下にかかとも来るように、また、左右の開き幅が均等になるように行ってください。
バランスが崩れやすい動きなので、より慎重に行ってください。

【腿上げ 対角タッチ】



胸を張り手を上げて準備します。右腿を上げて左手で右膝をタッチし、手と足は同時に戻します。反対も同様に行います。手はクロスに使用しますが、足はまっすぐ動かして下さい。膝を上げすぎないように注意します。左右の上げ幅とテンポを均等にスムーズに行ってください。

